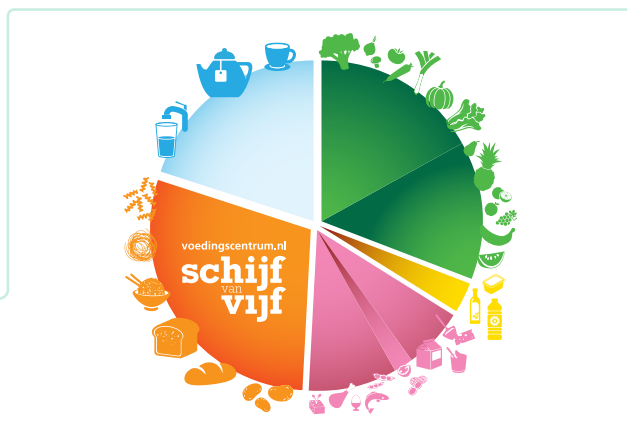




Nutri-Score: *Kijk, vergelijk en kies*

Hoe kies jij wat je eet en drinkt?

Nutri-Score helpt je te kiezen voor het product met de betere samenstelling. Dat is vooral handig bij producten die niet in de Schijf van Vijf staan. Zoals sauzen, frisdranken, koeken, pizza's en snacks. Met Nutri-Score kun je dezelfde soort producten simpel en snel met elkaar vergelijken. En maak je makkelijker een betere keuze.



- 1 De Schijf van Vijf** laat zien welke producten een gezonde keuze zijn. Kijk daarom eerst of het product in de Schijf van Vijf staat. Doe dit bijvoorbeeld via de [Kies Ik Gezond?](#) app.

- 2 KUIK** naar de score van het product.



- 3 VERGELIJK** de scores van dezelfde soort producten.

Heeft de ontbijtkoek een gele **C**? Kijk dan of er ook ontbijtkoek met een groene **B** of **A** is.

Je vergelijkt ontbijtkoek dus **niet** met pastasaus.



- 4 KIES** voor het product met de betere samenstelling.

Ontbijtkoek met een groene **A** heeft een betere samenstelling dan ontbijtkoek met een gele **C** of oranje **D**.

Een groene **A** of **B** wil niet meteen zeggen dat het product gezond is, maar dat het in vergelijking met dezelfde soort producten de betere keuze is.



Producten krijgen een **hogere score door**

Eiwit
Vezels
Fruit
Groenten
Peulvruchten



Producten krijgen een **lagere score door**

Energie (kcal)
Suikers
Verzadigd vet
Zout

Wil je **precies** weten wat er in het product zit?

Kijk dan naar de ingrediëntentabel op de achterkant van het product.

Kijk voor meer informatie op [nutriscore.nl](https://www.nutriscore.nl)